

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **1:57:50**
RITMO PROMEDIO **0:05:35**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:45	0:05:45	1
2	0:05:40	0:11:25	2
3	0:05:40	0:17:05	3
4	0:05:40	0:22:45	4
5	0:05:35	0:28:20	5
6	0:05:35	0:33:55	6
7	0:05:40	0:39:35	7
8	0:05:35	0:45:10	8
9	0:05:35	0:50:45	9
10	0:05:35	0:56:20	10
11	0:05:40	1:02:00	11
12	0:05:35	1:07:35	12
13	0:05:30	1:13:05	13
14	0:05:30	1:18:35	14
15	0:05:30	1:24:05	15
16	0:05:35	1:29:40	16
17	0:05:30	1:35:10	17
18	0:05:30	1:40:40	18
19	0:05:30	1:46:10	19
20	0:05:35	1:51:45	20
21.1	0:06:05	1:57:50	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:38
Segundos 10km	0:05:35